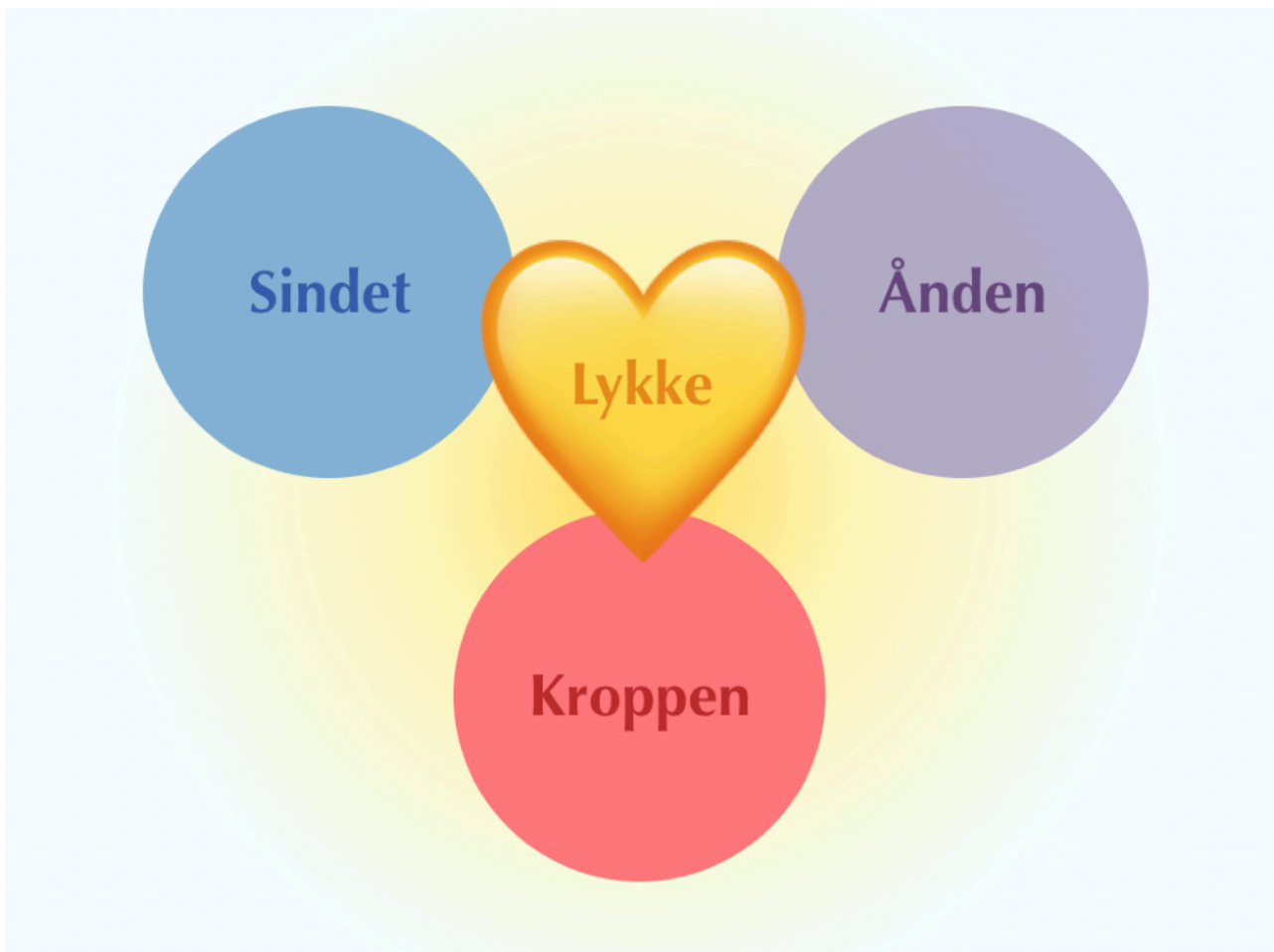

Et lykkeligere liv på 8 uger

Kunsten at spise en rosin
og få et lykkeligere liv på 8 uger.

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Uge 7

Vælg selv 2 af meditationerne ud

Uge 7 - Undersøger sammenhængen imellem vore daglige aktiviteter og vores humør.

Når vi er stressede og udkørte.

Er det første vi opgiver, ofte de ting der plejer og giver os mest næring.

Jeg foreslår, at du skriver ned hvad du gør på en typisk hel dag.

Så kig på listen for at se hvilke aktiviteter, der plejer og nære dig og hvilke der dræner dig.

Og beslut så hvilke ændringer du vil foretage.

Så du kan gøre mere af det som nære og plejer dig.

Og minimere de ting der dræner og devaluerer dine indere ressourcer.

Igennem uge 7 forslår jeg dig at du skræddersyr din tidligere meditationspraksis ved at udvælge 2 af de guidede meditationer, som du tidligere har udført.

Afsæt 30 minutter i alt, til de to i 6 dage ud af 7.

Det kan være du vælger en du oplevede som særligt nærende og plejende.

Og måske en anden som du i første omgang kæmpede lidt med, og se hvad du opdager denne gang...

Du kan lytte til min guidning eller udføre dem på egen hånd i stilhed.

Fortsæt samtidig med at udføre de 3 minutters pusterum meditation et par gange i løbet af dagen og når som helst du har brug for det.

Start med at lytte til **Uge7-Intro.mp3** lyd filen

Fortsæt med at lytte til **de to meditationer du har valgt til denne uge...**

Udfør også de øvrige beskrevne øvelser og rutiner til uge 7.

Du er nu igang med uge 7 - Tillykke 😊